

01 | Hana sweets キッズ



もちもち ポンデケーキ

6月15日(土)
10:00~13:00

米粉を使ってかんたんもちもちのパンを作ります。発酵がないので忙しい朝でもサッと作れちゃいます。

[講師] 石田優花
[参加費] 3,000円
[定員] 4名
[対象] 5歳~小学生
[申込み締切日] 6月8日(土)
[申込み開始日] 5月21日(火)

02 | ー(ひといち)パン



絶品カレーパン

6月25日(火)26日(水)27日(木)
10:00~13:00

久々登場のカレーパン。発酵中にカレーフィリングを手作りします。揚げたては最高!

[講師] 石田優花
[参加費] 3,500円
[定員] 4名
[対象] 15歳以上
[申込み締切日] 6月19日(水)
[申込み開始日] 6月1日(土)

03 | タッチアンドトライ



キャベツたっぷり スコップメンチカツ 夏野菜の和風スープ

6月8日(土)12日(水)13日(木)
11:00~13:00

グリルのプレートにメンチカツのタネを敷き、ノンフライモードで焼きます。簡単調理で手間なく楽しく作りましょう。

[参加費] 500円
[定員] 4名
[対象] 一般
[申込み締切日] 6月6日(木)
[申込み開始日] 5月15日(水)

●お申込みは先着順です●各教室は予告なく変更になる場合があります
●ホームページからお申込みできます

3名以上でお申込みの場合はグループレッスンを受けられます。ご相談ください。

鰯とスナップエンドウの南蛮漬け

今月のレシピ【料理:上級食育アドバイザー 佐々木よしみ】

材料(2人分)

豆鰯...8匹
※大きなサイズの場合は
食べやすい大きさに切る
スナップエンドウ...6つ
玉ねぎ...1/2玉
【漬け汁】
昆布だし...100ml
酢...70ml(お好みで量を調節)
砂糖...大さじ4
醤油...大さじ2
みりん...大さじ1
塩...ひとつまみ

片栗粉...適量
揚げ油...適量

作り方

- 1 鰯は内臓を取り洗って水分をしっかりと拭いておく。サイズが大きい場合は骨をとって食べやすい大きさにカットする
- 2 漬け汁を作る。材料を鍋に入れ加熱する。一度沸騰してから保存容器にうつしておく。
- 3 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにして、2の中に先に漬けておく。
- 4 スナップエンドウのヘタと筋をとる。
- 5 鍋に揚げ油を準備し、170℃に温度設定する。スナップエンドウを素揚げにして油をきり、漬け汁に入れる。
- 6 豆鰯に片栗粉をまぶし、カリッとするまで揚げる。大きさに合わせて、二度揚げる。揚げたら一度油を切り、漬け汁に漬け込む。
- 7 好みのつけ具合でいただく。

enetopia plaza

営業時間 9:00~17:00(休館日:日、月曜・GW・盆・年末年始)

鳥取県鳥取市片原5丁目503 ☎0570-04-8833

www.salute-withgas.jp

\ Connect with us /

Instagram

@enetopiaplaza_torigas

